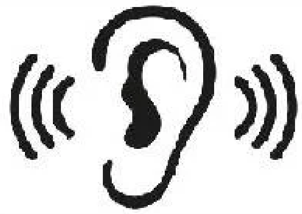
HEINAR KUDEVITA





100 KÜSIMUST TINNITUSEST

Teine täiendatud väljaanne
Tallinn, 2023

Hea lugeja

Tinnituse kohta esitatakse palju küsimusi. Suurem osa neist puudutab tinnituse ravi. Ikka ja jälle pean tõdema, et praegusel hetkel ei ole olemas mingit meditsiinilist ravi. Teiste sõnadega – tinnitus ei allu mingitele ravimitele. Seejuures tuuakse näiteks internetis sageli ilmuvaid reklaame ühest või teisest uudistootest, mis pidavat kõrvaldama tinnituse lõplikult. Need reklaamid on pehmelt öeldes vastutustundetud ja on suunatud ainult inimestelt raha väljapressimisele. Mitte ükski neist tootjatest ei vastuta oma kauba kvaliteedi eest. Vastasel juhul ei oleks maailmas nii palju tinnituse all kannatavaid inimesi.

Tinnitus on küll üsna levinud probleem, kuid selle kohta on seni olemas väga vähe teavet. Loodetavasti saab see brošüür täita puudujääki ja aidata inimestel aru saada, mida kujutab endast tinnitus.

Selles brošüüris on avaldatud küsimused, mida kõige sagedamini esitatakse. Vastused ei ole alati ammendavad, kuid juhatavad edasi otsima. Samuti ei pakuta siin konkreetseid ravivõimalusi, sest tinnitus on väga individuaalne. Mis sobib ühele inimesele, ei pruugi sobida teisele. Seega tuleb katsetamise kaudu leida endale sobiv variant. **Kindlasti tahan toonitada, et see brošüür ei ole meditsiiniline kirjandus ja on koostatud vaid omapoolseid kogemusi aluseks võttes.**

Tahan kinnitada, et kuigi tinnitust ei saa tablettidega ravida, on sellega siiski võimalik toime tulla. Kuid see nõuab inimeselt omapoolseid pingutusi. Ei piisa sellest, et lugeda läbi kirjapandu ja jätta asi sinnapaika. Küsimuses on ju teie oma tervis ja heaolu. Kuigi kogu tervenemisprotsess võtab üsna kaua aega ja nõuab omapoolset aktiivsust, on tasuks rahulik elu. Jah, tinnitus ei kao kuhugi, kuid see ei tüüta teid enam ja te tulete edasises elus hästi toime. Ma võin seda teile kinnitada, et te saate sellega hakkama. Tuhanded inimesed on leidnud tee tinnituse leevendamiseks. Miks ei võiks olla teie üks nendest?

Rohkem saate teada tinnituse kohta minu kodulehelt https://tinnitus-meniere.webador.com

Teile kõike head soovides

Heinar Kudevita Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu esimees

Tallinn, 2022

ISBN 978-9916-4-1637-2



1. Mis on tinnitus?

Tinnitus on heliaisting, millel ei ole konkreetset heliallikat. Tinnitus ei ole otseselt seotud kuulmisega ja seda võib esineda isegi kurtidel. Kerge, vahelduv ja probleemideta tinnitus, mis järgneb mürarikkas keskkonnas viibimisele, on üsna tavaline. Tinnitus esineb mingis vormis umbes 40%-l inimkonnast. Pidevat tinnitust esineb umbes 8%-l ja neist omakorda 1% kannatab invaliidistava tinnituse all. Need numbrid erinevad eri allikates mõnel määral. Tüütu tinnituse all kannatavad inimesed vajavad abi, kuid kahjuks ei pöörata sellele piisavalt tähelepanu.

2. Millest tekib tinnitus?

Tinnituse tekkemehhanismi ei tunta. Käibel on kaks teooriat: närviteooria ja kuulmisrakkude vigastamise teooria. Kuulmisnärvis on 30 000 närvikiudu, mis jagunevad 3500 sisemise kuulmisraku vahel. Need sisemised kuulmisrakud tajuvad heli. Ühe kuulmisraku kohta tuleb järelikult arvukalt närvilõpmeid. Närviteooria põhjal arvatakse, et kui sisemine kuulmisrakk hävineb, hakkavad närvilõpmed tootma impulsse, mida aju kuulmiskeskus tunnetab helina. Sisemiste kuulmisrakkude vigastamine võib teisest küljest põhjustada kuulmisrakkude aktiveerumise, mille tulemusena kuulmisrakk kas perioodiliselt või pidevalt saadab kuulmisnärvi elektrilisi impulsse. Need omakorda dešifreeritakse ajus helina.

Eelpoolmainitud vigastused võivad olla tekitatud ealistest muutustest, pikemaajalisest viibimisest valju müraga keskkonnas või ühekordsesest valjust helist (plahvatus, tulistamine), mõningatest haigustest. Tinnitust võib põhjustada ka löök pähe või pea- ja kaelapiirkonna vigastus. Lisaks võivad stress, vererõhk ja paljud muud tegurid põhjustada tinnituse, põhjustades aju ja kesknärvisüsteemi kaudu täiendavat bioelektrilist aktiivsust kuulmissüsteemis. See on sageli tingitud erinevate tegurite kombinatsioonist, jättes tinnituse põhjuse ebaselgeks.

Tinnitus võib ilmneda mitmel põhjusel ja on sageli põhjustatud paljudest teguritest, mis funktsioneerivad koos ning põhjustavad tinnituse pika aja jooksul. Kõrvaorganiga seotud juhtudel võib tinnitus olla põhjustatud välis-, kesk- või sisekõrva põhjustest. Väliskõrvade kõige levinumad põhjused on kõrvakanali vaigukork, põletik ja kõrvakanali düsfunktsioon. Keskkõrva puhul on selleks kuulmisluukeste omavahelise liikuvuse vähenemine, keskkõrvapõletik. Sageli on võimatu selgelt tuvastada tinnituse põhjust sisekõrvas. Teiselt poolt võib tinnitus esineda ka kuulmisüsteemi mis tahes osas ja see ei ole tingimata põhjustatud sisekõrva defektist. Üks tinnituse põhjus on ototoksilised ravimid. Enamiku jaoks ei ole ravimite mõju tavaliselt püsiv ja kaob, kui ravimi tarvitamine lõpetatakse, kui see ei ole kahjustanud sisekõrva püsivalt.

3. Kas tinnitus on haigus?

Tinnitus iseenesest ei ole haigus, kuid see võib olla mitme haiguse üks sümptomitest.

4. Missugused haigused tekitavad tinnitust?

Meniere`i haigus, kuulmisnärvi kasvaja, äkiline kuulmislangus, kilpnäärmeprobleemid, kõrgenenud vererõhk, pinges õla- ja kaelalihased, hambumisprobleemid, diabeet, kuulmisluude luustumine (otoskleroos). Samuti võivad põletikud kahjustada sisekõrva ja seeläbi põhjustada tinnitust.

5. Kuidas suhtuda tinnitusse?

Tinnitus ei sega füüsiliselt normaalset elu. See ei takista liikumist nagu näiteks halvatus, jäseme puudumine või ajukahjustus, mis piirab keha ja vaimu toimimist. Sellegipoolest võib tinnitus halvimal juhul olla tõsiselt invaliidistav vaevus. Inimesed on väga erinevad. Ühed võtavad tinnituse

lihtsalt ellu ja harjuvad sellega kiiresti. Sellisel juhul võib tinnitus alati olemas olla, kuid inimene ei märka seda teistele asjadele keskendudes. Teised ei suuda mingil juhul tinnitust aktsepteerida ega harju sellega kuidagi ja ootavad selle kõrvaldamiseks mõnda ravi või ravimeid.

6. Tinnitus ja unehäired?

Tinnituse all kannatajad kannatavad sageli ka unehäirete ja eriti uinumisraskuste käes. Tinnitus suurendas unetuse riski ligikaudu kolmekordseks uuringus, milles osales enam kui 14 000 inimest vanuses 45–79 eluaastat. Isegi kerge tinnitus võib raskendada uinumist või korralikku väljapuhkamist.

7. Millises vanuses võib tekkida tinnitus?

See võib tekkida igas vanuses, kuid kõige sagedamini algab see vanuses 40–60 aastat. Enamikul juhtudel mõjutab see esialgu ainult ühte kõrva.

8. Kuidas avaldub tinnitus?

Tinnitus võib olla kuuldav väga erinevate helidena. Tavaliselt on see undamine või kohin, kuid esineb ka kõrgematoonilist vilet või muud heli. Kui ümberringi on palju müra, ei pruugi tinnitust märgata.

9. Kas on olemas erinevaid tinnitusi?

Jah. Tinnitus jaguneb kahte liiki – subjektiivne tinnitus, mille puhul puudub heliallikas, ja objektiivne tinnitus, mida tekitab organism ise, nagu vereringe, pinges lihased. Objektiivset tinnitust võib uuringut läbiviiv spetsialist vastavate seadmete abil kuulda. Subjektiivne tinnitus jaguneb omakorda neuroloogiliseks ja somaatiliseks tinnituseks.

10. Mis on neuroloogiline tinnitus?

Neuroloogiliste põhjuste hulka kuuluvad peavigastus, multiskleroos, akustiline neuroom ehk kuulmisnärvi kasvaja.

11. Mis on somaatiline tinnitus?

Somaatiline tinnitus on seisund, mille korral organismi enda tegevus võib tinnitust mingil viisil põhjustada, süvendada või mõjutada. Somaatilised signaalid on meeleelunditest lähtuvad signaalid ja need tekivad näo, kaela, pea, õlgade, keele ja lõualuuliigese lihaspinge tulemusena.

12. Kas tinnitus algab äkki?

Tinnitus võib areneda aja jooksu järk-järgult või tekkida äkki. Ei ole täpselt selge, miks see juhtub. Tinnitus on sageli seotud vanusest tingitud kuulmislangusega, mille puhul inimese poolt kuuldav taustaheli väheneb ja tinnitus eristub selgemini.

13. Kas tinnitus võib põhjustada kuulmislangust?

Ei. Tinnitus otseselt kuulmislangust ei põhjusta, kuid vali tinnitusheli kõrvas võib muuta arusaamise vestluskaaslase jutust mõnevõrra raskemaks. Enamikel juhtudel tinnitus ei ole siiski vestlust häiriv.

14. Kas mu tinnitus kaob kunagi?

Suurem osa uutest tinnituse juhtudest laheneb mõne nädala jooksul pärast nende esmakordset ilmnemist. Kui seda ei juhtu, siis on tegemist juba kroonilise tinnitusega, mida tänapäevane metoodika ei suuda kõrvaldada.

15. Millal peetakse tinnitust krooniliseks?

Kui tinnitus kestab kauem kui kolm kuud, peetakse seda krooniliseks. Mõned allikad pakuvad selleks ajaks aasta. Väga harvadel juhtudel on tinnitus lakanud ka peale pikemat perioodi, kuid see on pigem erand.

16. Kas tinnitus võib äkki lakata?

Kõrvapõletikust, kõrvavaigu kogunemisest või kõrgest vererõhust põhjustatud tinnitus võib kaduda, kuid ainult siis, kui otsite ravi selle põhjuse kõrvaldamiseks. Selleks võib olla antibiootikumide võtmine infektsioonide kõrvaldamiseks, vererõhu langetamine või kõrvade puhastamine kõrvavaigust.

17. Kas tinnitus esineb ainult ühes kõrvas?

Ei. Tinnitus algab enamasti alati ühes kõrvas, kuid aja jooksul siirdub see ka teise kõrva. See ei ole siiski reegel ja mõni inimene jääbki kogema tinnitust ainult ühes kõrvas.

18. Kas tinnitusheli tekib kõrvas või ajus?

Kuigi me kuuleme tinnitust kõrvas, on selle allikas tegelikult ajus. Tinnituse kohta võib öelda nii, et see algab sageli kõrvast, kuid jätkub ajus.

19. Mis põhjustab tinnitusheli?

Tinnitust võivad põhjustada mitmed tegurid, sealhulgas kahjustatud kuulmisrakud selles kõrvaosas, mis heli vastu võtab (kohlea); muutused, kuidas veri liigub läbi lähedalasuvate veresoonte (unearter); probleemid lõualuu liigesega (temporomandibulaarne liiges); ja probleemid, kuidas aju töötleb saabuvaid helisignaale. Paljudel juhtudel jääb põhjus teadmata. See raskendab tõhusa ravi väljatöötamist.

20. Mis võib põhjustada tinnitust ainult ühes kõrvas?

Tinnitust ühes kõrvas võib põhjustada liigse kõrvavaigu kogunemine. Liiga palju vaiku võib põhjustada surve suurenemist kuulmekilele, mis tekitab tinnitust. Arst saab selle liigse kõrvavaigu kergesti eemaldada ja haigusseisundit leevendada.

21. Kuidas puhastada kõrvu vaigust?

Üldjuhul ei ole see vajalik, sest vaik kuivab ise õhu käes ja pudeneb kõrvast välja. Kui seda siiski ei juhtu, tuleb lasta kõrvaarstil või pereõel seda teha. Ise ei tohi kunagi kodusel teel püüda vaiku eemaldada. Meditsiinises kirjanduse on olnud ka juhendeid, kuidas ise oma kõrvu vee ja suure süstlaga puhastada, kuid see pole siiski soovitav. Naljaga pooleks on isegi öelud, et kõrva ei tohi panna midagi küünarnukist peenemat.

22. Miks ei tohi vaiku vatitikuga eemaldada?

Vatitiku kasutamisel eemaldub küll osa vaigust, kuid suurem osa sellest surutakse vastu kuulmekilet, kus moodustub siis nn. vaigukork, mis enam kõrvalise abita ei eemaldu.

23. Kui levinud on tinnitus?

See on levinud probleem, mis esineb umbes ühel viiendikul kogu inimkonnast. Tinnitus võib olla tõsine tervisehäire, mõjutades inimeste igapäevaelu.

24. Kui vali on tinnitusheli?

Tinnitusheli on tavaliselt 6 – 20 dB üle inimese kuulmisläve.

25. Mis põhjustab tinnituse valjemaks muutumist?

Nende hulka kuuluvad terviseseisundid, nagu korduvad kõrvapõletikud, kõrge vererõhk ja diabeet, kui mainida vaid mõnda neist. Teie võetud ravimid, sealhulgas aspiriin, keemiaravi ja mõned antibiootikumid. Kokkupuude valjude helidega, nagu muusika, muruniidukid, ilutulestik, tulistamine, vali müra. Mõnede haiguste puhul, nagu näiteks Meniere`i haigus, on tinnitus väga suures osas ja sageli vahelduv niihästi helivaljuse, kui ka heli iseloomu poolest.

26. Miks mõnel päeval tundub tinnitus olevat valjem?

Kui stressitase tõuseb, võib tinnitus tunduda valjem. Kui te pole ühel ööl korralikult maganud, võite kogeda suuremat stressi ja teie tinnitus võib tunduda valjem kui tavalisel päeval. Piisav ööuni aitab ka meie võimet stressiga toime tulla. Samuti suurendab tinnituse valjust füüsiline pingutus.

27. Miks on mu tinnitus hullem, kui ma püüan uinuda?

Magamamineku ajal on keskkond enamasti vaikne ja müra puudumine tekitab ajus segadust vastuseks sellele. Et seda saabunud vaikust kompenseerida, tekitab aju heli isegi kui see pole tõeline. Teisisõnu, tinnitus süveneb öösel, kuna on liiga vaikne. Õhtul või öösel on ümbritsevad helid ja mürad märgatavalt vähenenud, mistõttu tinnitus tundub intensiivsem kui päeval.

28. Millised ravimid muudavad tinnituse hullemaks?

Nimekirjas on ototoksilised (kuulmist kahjustavad) ravimid, nagu antibiootikumid, antidepressandid, mittesteroidsed põletikuvastased ravimid, vähiravimid, diureetikumid ja suured aspiriini või aspiriini sisaldava ravimi (ibuprofeen) annused. Mida suurem on annus, seda suurem on teie probleemide võimalus. Sageli kaovad sümptomid, kui te mõne konkreetse ravimi võtmise lõpetate.

29. Millal ma peaksin tinnituse pärast muretsema?

Kui teil esineb südamelöökide taktis pulseeriv tinnitus, kui teil esineb koos tinnitusega pearinglus või kuulmislangus. Samuti siis, kui teie tinnitus tekkis koos äkilise kuulmiskaoga. Sellistel juhtudel peaksite koheselt arsti poole pöörduma.

30. Kuidas diagnoositakse tinnitust?

Teie perearst suunab teid kõrvaarsti vastuvõtule, kus teile tehakse audiomeetriline kuulmiskontroll, kontrollitakse kõrvakanali seisukorda, vererõhku ja muid tervislikke näitajaid. Vajadusel tehakse teile kompuutertomograafiline uuring, et välistada kasvajate olemasolu.

31. Millal peaks pöörduma arsti poole?

Kui olete kokku puutunud valju müraga ja teie tinnitus möödub kiiresti, ei vaja see tavaliselt diagnoosimist. Kuid kui põhjus pole selge ja teie tinnitus ei paista taanduvat või kui teil on muid sümptomeid, mis võivad viidata infektsioonile või kuulmekile kahjustusele, peaksite pöörduma audioloogi poole.

32. Millal on tinnitus püsiv?

Kui tunnete tinnitust lühikeste perioodide, võib-olla vaid mõne minuti jooksul, on suur tõenäosus, et see aja jooksul kaob. Kui see on aga kestnud kuid või isegi aastaid, on tõenäoline, et seisund on püsiv.

33. Kas tinnituse vastu on ravimeid?

Hetkeseisuga ei ole tinnituse vastu toimivaid ravimeid. Ravimite rolli tinnituse ravis on peetud tähtsusetuks. Vereringe ravimid, kõrvaravimid ja vitamiinid kuuluvad platseebo hulka, mis võivad küll mõneks ajaks tinnitust leevendada, kuid ei kaota seda kunagi.. Seda on lihtne mõista, kui teate, et enamik tinnitusjuhtumitest ei esine kõrvas.

34. Kas internetis pakutavad ravimid aitavad tinnituse puhul?

Mitte ühelgi pakutavatest ravimitest või teraapiatest ei ole seniste kliiniliste testidega leitud raviomadusi.

35. Kas alternatiivne ravi aitab tinnituse puhul?

Alternatiivseid ravimeetodeid on soovitatud palju: Ginkgo biloba, nõelravi, hüpnoos, ülerõhuravi barokambris, homöopaatia, massaaž. Ükski neist ei ole avaldanud tinnitusele pikemaajalist mõju. Need võivad mõnda inimest aidata, kuid tõendid on seni ebakindlad.

36. Kas Ginkgo bilobast on kasu tinnituse puhul?

Ginkgo bilobat kasutatakse kliiniliselt sisekõrva häirete, nagu kuulmislangus, pearinglus ja tinnitus, raviks. Kliinilised uuringud ei ole siiski tõestanud selle kasutegurit.

37. Kas keegi on tinnitusest terveks saanud?

Jah, paljudel inimestel on tinnitus lakanud, kuid seda ainult ajutise tinnituse puhul. Krooniline tinnitus jääb püsima. Praegu ei ole tinnitus ravitav, kuid seda saab tõhusalt hallata kuuldeaparaatide, käitumisteraapia ja/või heliteraapiaga olenevalt inimesest.

38. Miks tinnitus ei ole ravitav?

Peamine põhjus on see, et tinnitus on pigem sümptom kui haigusseisund. Tinnitusel ei ole ühest põhjust, seega ei saa sellele olla ka ühest ravi. Teine põhjus on see, et tinnitus on väga individuaalne ja esineb igal inimesel erinevalt. Seega vajaks iga tinnituse all kannataja spetsiaalselt ainult temale kohaldatud raviskeemi.

39. Millest tuleb hoiduda tinnituse puhul?

Tinnitus seab inimesele piiranguid. Kindlasti tuleks hoiduda mürarikkas keskkonnas viibimisest, peab vältima stressirohkeid olukordi, hoolitsema piisava puhkuse eest, vältima liiga suurt füüsilist pingutust. Mõnel juhul tuleb muuta oma toidusedelit.

40. Millistest toitudest ja jookidest tuleb hoiduda tinnituse puhul?

Eelkõige on soovitav loobuda liigsest soolakasutamisest, sest sool seob organismis vedelikku. Karastusjookides sisalduv kunstlik magustusaine – aspartaam on tervisele kahjulik. Seega tuleks vältida karastusjookide tarbimist. Vähendada tuleks ka liigset küllastunud rasva ja suhkrut sisaldavaid toite. Alkoholitarbimist tuleks kindlasti piirata. Tubakas igasugusel kujul (ka e-sigarettidena) on välistatud. Veel hiljuti liigitati keelatud ainete alla ka kofeiin, kuid viimased uuringud on osutanud, et mõõdukas kohvi, musta tee ja tumeda šokolaadi tarbimine ei mõjuta tinnitust.

41. Millised viirusinfektsioonid põhjustavad tinnitust?

Tinnituse tekkimist võivad põhjustada lapsepõlves põetud viiruslikud infektsioonid. Lisaks nohule võivad mitmed teised lapsepõlves esinenud bakteriaalsed ja viirusnakkused põhjustada kuulmislangust, tinnitust ja tasakaaluhäireid. Nende hulka kuuluvad meningiit, kaasasündinud tsüto-megaloviirus (CMV), tuulerõuged, leetrid ja mumps.

42. Kas ma saan tinnitusega normaalset elu elada?

Tinnitusel pole selget ravi ega põhjust. See mõjutab mingil määral miljoneid inimesi maailmas ja sellega toimetule- mine võib olla keeruline. Õnneks on täiesti võimalik elada normaalset elu isegi tõsisema tinnituse korral, kuid see nõuab omapoolset panustamist.

43. Kas tinnitus võib põhjustada kurdistumist?

See, et teil on tinnitus, ei tähenda, et teil on kuulmislangus, ja isegi kui teil on kuulmislangus, ei tähenda see, et te kur- diks jääte. Kuuldeaparaadid võivad parandada kuulmis- langust ja sageli samal ajal hallata tinnituse sümptomeid.

44. Kuidas krooniline tinnitusheli kõlab?

Kui mõned patsiendid ütlevad, et nende tinnitus kõlab nagu helin, sisisemine, möirgamine või krigisemine, siis teised kirjeldavad oma tinnitust kui kõrget heli, sireene, vilinat, pulseerimist, merekohinat, suminat, praksumist, inimhääli või isegi muusikat (muusikaline hallutsinatsioon).

45. Kas tinnitust saab meditsiiniliste vahenditega ravida?

Ravimitega ei saa tinnitust ravida, kuid mõnel juhul võivad need aidata vähendada sümptomite või tüsistuste raskust. Sümptomite leevendamiseks võib arst välja kirjutada ravi- meid, mis aitavad ravida põhihaigust või aidata ravida ärevust ja depressiooni, mis sageli kaasnevad tinnitusega. Depressiooniravimite tarvitamisest on siiski soovitav hoiduda.

46. Mis juhtub, kui me ei võta midagi ette tinnitusega harjuniseks?

Nagu paljud teised kuulmist halvendavad seisundid, võib tinnitus mõjutada ka teie elukvaliteeti. Paljud inimesed, kellel esineb tinnitus, väidavad, et neil on raske uinuda, keskenduda või vaikust nautida. Sellisel juhul võib tinnitus teie elukvaliteeti veelgi rohkem halvendada, põhjustades ärrituvust, unetust ja isegi depressiooni. Siiski harjuvad paljud inimesed elama koos tinnitusega ilma, et see neile probleeme valmistaks.

47. Kas tinnitust võib põhjustada stress?

On palju viiteid sellele, et üks peamistest tinnituse või- mendajatest on stress. Stress on tuttav nähtus paljudele, kes kogevad tinnitust, kuna see võib omakorda kutsuda esile stressi. Emotsionaalne stress on sageli seotud otoloogiliste sümptomitega, nagu tinnitus ja pearinglus. Stress võib kaasa aidata tinnituse tekkele või süvenemisele.

48. Kas stress ja ärevus võivad põhjustada tinnitust?

Tinnitus võib tekkida depressiooni, ärevuse ja stressi korral. Uuringud näitavad, et kuni 45%-l kroonilise tinnitusega inimestest esinevad ärevussümptomid ja et tinnitus süveneb sageli pärast seda, kui inimene kogeb stressi.

49. Kas kõrvasattunud vesi võib põhjustada tinnitust?

Vesi kõrvus võib tekitada ummistunud tunde ja muuta helid summutatuks. Teil võib tekkida kõrvavalu, tinnitus, kuulmislangus ning tasakaalu- ja koordinatsioonihäired, nohu või kurguvalu.

50. Kas tinnitusheli kostab ainult kõrvas?

Ei. Tinnitust võib tajuda ühes või mõlemas kõrvas või hoopis määratlemata kohas peas. Sageli esineb tinnitus siiski mõlemas kõrvas, kuid domineerivaks osutub see ühes kõrvadest.

51. Kas bakteriaalne infektsioon võib põhjustada kohinat kõrvades?

Üks levinumaid ummistunud või kohisevate kõrvade põhjuseid on kõrvapõletik. Väliskõrvapõletikud, mida tavaliselt nimetatakse ujuja kõrvaks, on põhjustatud bakteriaalsest või viiruslikust infektsioonist kõrvakanalis, mis põhjustab vedeliku kogunemist ja rõhu suurenemist kõrvas.

52. Kas viiruslik meningiit võib põhjustada tinnitust?

Meningiidi tagajärjed hõlmavad kuulmisrakkude hävinemist sisekõrvas, mis põhjustab kerge kuni keskmise kuulmislanguse. Sisekõrva struktuuride edasine füüsiline kahjustus võib põhjustada sügavat kuulmiskaotust. Meningiidi tulemus võib olla ka tinnitus.

53. Kas unepuudus põhjustab tinnitust?

Tinnitust ei seostata mitte ainult kuulmislangusega, vaid ootuspäraselt ka unehäiretega. Suhe võib olla isegi tsükliline – kuni 71 protsenti tinnituse patsientidest teatavad uneprobleemidest ja unepuudus võib olla samas ka kroonilise tinnituse põhjuseks.

54. Kas tinnitus on põhjustatud põletikust?

Tinnituse patofüsioloogia on tihedalt seotud omandatud kuulmislangusega ning üha enam on tõendeid selle kohta, et põletik võib kaasa aidata kuulmislanguse patofüsioloogiale. Sellest lähtuvalt võib põletik olla ka üks võtmetegureid tinnituse tekkes.

55. Kas ajukasvajad võivad põhjustada tinnitust?

Teatud tüüpi ajukasvajate puhul võib esineda tinnitust ehk kohinat kõrvus ja pearinglust, kuid need on tavaliselt kaudsed sümptomid.

56. Kas tinnitusheli on stabiilne?

Ei. Tinnitusheli vaheldub väga suurel määral, olles mõnikord vaevukuuldav, kuid sealsamas juba viie minuti pärast tõeliselt vali. Sama juhtub ka helitämbriga, mis vaheldub madalast helist kõrgeks ja vastupidi. Tinnitusheli sõltub mõnikord ka selle tekkepõhjusest. Näiteks on Meniere`i haiguse poolt põhjustatud tinnitus enamasti madalatooniline.

57. Kas tinnitust saab ravida operatsiooniga?

Kui teil on akustiline neuroom ehk kuulmisnärvi kasvaja ja selle tagajärjel tekkinud tinnitus, võib probleemi lahendada akustilise neuroomi kirurgilise eemaldamisega. 1981. aasta uuringus, milles osales enam kui 400 patsienti, kadus 45 protsendil patsientidest nende tinnitus peale seda operatsiooni.

58. Kas tinnitus on insuldi sümptom?

Tinnitus võib tekkida, kui verevool patsiendi kõrvadesse on piiratud või katkenud. Verehüübed ei põhjusta mitte ainult kohinat kõrvades, vaid ka südameinfarkti ja insulte – seega on ülioluline, et tinnitusega patsiendid läbiksid testid niipea kui võimalik.

59. Kas kohin kõrvades on kõrge vererõhu sümptom?

Pidevalt normaalsest kõrgem vererõhk e. hüpertensioon võib põhjustada tinnituse, mille puhul inimene kuuleb kõrvus südamelöökide taktis pulseerivat heli. Paljud avaldatud uuringud näitasid, et 44,4% tinnitust põdevatest inimestest oli ka hüpertensioon.

60. Kas kaelaprobleemid võivad põhjustada tinnitust?

Vastus on jah. Pinges kaelalihased võivad tekitada tekitada objektiivset tinnitust, mis on kuuldav ka uuringut läbiviivale arstile. Selline tinnitus on ravitav.

61. Kas vitamiin B12 ravib tinnitust?

Uuringud on näidanud, et tinnitusega inimestel, kelle organismis oli puudus B12-st, leevenesid sümptomid pärast B12-vitamiini lisaravi. Nendel inimestel, kellel selle puudust ei esinenud, ei toimunud tinnituses mingeid muutusi. Tulemust võib seletada üldise paranenud tervisega. B12-vitamiini võib leida sellistes toiduainetes nagu liha, kala ja piimatooted; seda saab toota ka laboris. Seda võetakse sageli koos teiste B-vitamiinidega.

62. Kas madal D-vitamiin põhjustab tinnitust?

Paljude uuringute tulemused näitavad, et suur osa tinnituse patsientidest kannatab D-vitamiini vaeguse all. Samuti, nagu B-vitamiini puhul, on ka D-vitamiin seotud pigem tervisliku seisundi paranemisega, kui tinnituse leevendamisega.

63. Millised mineraalid on kasulikud tinnituse puhul?

Uuringutega on tõestatud, et magneesium parandab tavalisi kuulmishäireid, nagu vanusega seotud kuulmislangus, kõrvapõletikud ja tinnitus. Paljud inimesed, kellel on mürast põhjustatud kuulmislangus, kannatavad ka tinnituse all. On näidatud, et magneesium leevendab mõnevõrra tinnituse sümptomite raskust. Piisav magneesiumivaru organismis hoiab ka veresooned lõdvestunud, võimaldades piisaval hulgal verel voolata kogu kehas, sealhulgas läbi sisekõrva kapillaarsete veresoonte.

64. Milline vürts aitab tinnitusest lahti saada?

Ei ole lõplikult kindlaks tehtud, kuid näib, et kurkumis sisalduvad võimsad ühendid võivad olla kasuks kõrvahaiguste puhul tänu nende põletikuvastasele toimele. Kas see avaldab ka mõju tinnitusele vajab siiski lisauuringuid.

65. Kuidas melatoniin aitab tinnituse puhul?

Melatoniin on aju käbinäärmes toodetav hormoon. Looduslik melatoniin aitab reguleerida unetsükleid ja ärkvelolekut. Melatoniini sisaldavad toidulisandid võivad vähendada tinnitust, parandades und, nagu näitavad viimased uuringud.

66. Kas kaelamassaaž võib tinnitust leevendada?

Lõualuu ja kaela teatud lihaste pinge leevendamine massaažiga võib aidata kaasa tinnituse sümptomite leevenemisele. Meditsiiniline massaaž, mis on suunatud kaela, pea, ülaselja ja lõualuu teatud lihastele, võib vabastada pingetest ja vähendada tinnituse sümptomite intensiivsust.

67. Kas kõrvaklappide kasutamine tinnituse korral on õige?

Tinnituse all kannatavad inimesed peaksid vältima kõrvaklappe, niihästi väliseid, kui ka kuulmekanalites asuvaid Vahetult kõrva suunduv heli võib tinnitust halvendada.

68. Kas ma saan lennata tinnitusega?

Enamasti ei põhjusta lendamine kuulmiskahjustust ega tinnituse sümptomeid, kuid mugava lennu tagamiseks tuleb järgida mitmeid näpunäiteid. Paljud inimesed muretsevad, et mootorimüra võib kahjustada nende kõrvu ja põhjustada tinnituse sümptomite süvenemist. Sellisel juhul tuleks kasutada kuulmiskaitseid.

69. Kas uneasend mõjutab tinnitust?

Proovige magada veidi kõrgema peaalusega. See vähendab survet pea- ja kaelalihastele ja võib muuta tinnituse vähem märgatavaks.

70. Kas dušš aitab tinnituse vastu?

Veeprotseduurid võivad aidata tugevdada keha kesknärvisüsteemi. Vahelduvkümblus duši all kuuma ja külma veega sobib selleks väga edukalt. Lihtsamal kujul piisab sellestki, kui te hoiate jalgu vaheldumisi kuumas ja külmas vees. See meetod ei vähenda küll tinnitust, kuid muudab inimese närvikava tugevamaks, mis aitab toime tulla tinnituse talumisega.

71. Kas kõrgel kolesteroolil ja tinnitusel on seos?

Sisekõrvas asetsevad kuulmis- ehk karvrakud mängivad tinnituses samuti rolli. Kõrge kolesteroolitase võib süvendada tinnitust, kuna see paksendab verd ja aeglustab selle võimet transportida toitaineid karvrakkudesse. Kui sisekõrvad ei saa piisavalt verd ja hapnikku, võivad karvrakud saada püsivaid kahjustusi.

72. Kas kolesterool põhjustab tinnitust?

Kõik vereringvoolu mõjutavad seisundid võivad potentsiaalselt tekitada tinnituse sümptomeid, kuna kõrvad tuvastavad tõenäolisemalt aju ümbritseva verevoolu helisid. Kõrge vererõhk, stress, aneemia, kõrge kolesteroolitase ning liigne alkoholi ja kofeiini tarbimine võivad kõik põhjustada tinnitust.

73. Kuidas ma saan oma kolesterooli kiiresti alandada?

Vähendage küllastunud rasvu oma toidus. Küllastunud rasvad, mida leidub peamiselt punases lihas ja täisrasvastes piimatoodetes, tõstavad teie üldkolesterooli taset. Vältige transrasvu. Sööge toite, milles on rikkalikult oomega-3 rasvhappeid. Suurendage lahustuvate kiudainete osa oma menüüs. Sööge proteiini sisaldavaid toite.

74. Kuidas ma tean, et mul on kõrge kolesteroolitase?

Vereanalüüs on ainus viis teada saada, kas teie kolesterool on liiga kõrge. See tähendab, et vere üldkolesterooli tase on üle 200 milligrammi detsiliitri kohta (mg/dl). Paluge arstil teha teile kolesteroolianalüüs. Seejärel kontrollige oma kolesterooli iga 4–6 aasta järel.

75. Kas kõndimine vähendab kolesterooli?

Kiirest 30-minutilisest jalutuskäigust kolm korda nädalas piisab, et tõsta oma “hea” kolesterooli ja alandada “halva” kolesterooli taset mõne punkti võrra. Selline treening isegi ilma kaalulangetuse eesmärgita parandab teie kolesteroolitaset.

76. Kas kalaõli aitab tinnituse vastu?

Kui teil on põletikust tingitud tinnitus, võite abi saada oomega-3 rasvhapete tarbimise suurendamisest. Üldise tervise paranemisele võib järgneda tinnituse vähenemine.

77. Kas harjutustega saab tinnitust vähendada?

Füüsilised harjutused ei vähenda tinnituse kuuldavust, kuid suurendavad inimese vaimset vastupanujõudu pidevale tinnitusele ja aitavad seda kergemini taluda. Kuid seejuures tuleb hoiduda liigset jõudu nõudvatest harjutustest. Parim treening on selline, mis hõlmab niihästi inimese vaimsust, kui füüsist.

78. Millised meditsiinivälised võimalused on olemas tinnituse leevendamiseks?

Laialdaselt on kasutusel tinnituse ümberõppe teraapia, mille puhul inimene saab teraapia läbiviija poolt juhendeid tinnitusega harjumiseks. Teraapia kestab mõnest kuust paari aastani. Kahjuks ei ole meil olemas piisavalt kogenud terapeute.

79. Kas meditatsioonist on kasu tinnituse puhul?

Meditatsiooni peetakse hetkel kõige paremaks tinnitusega toimetuleku teraapiaks. Rootsis on selle jaoks polikliinikutes vastavad kabinetid, kus õpetatakse inimesi mediteerima. Paljude inimeste jaoks seondub mediteerimine millegi salapärase ja arusaamatuga, kuid peale meditatsiooni mõtte selgekstegemist saadakse tavaliselt aru selle kasust.

80. Milline treening on tinnituse jaoks parim?

Jooga on suurepärane treening tinnituse all kannatajatele, kuna see sisaldab meditatiivseid hingamis- ja lõõgastustehnikaid koos tervisliku treeninguga.

81. Tinnituse harjutused

Keskenduge mõnele lihasele, hingake sisse ja pingutage 8 sekundi jooksul seda lihast, millele keskendute. Lõdvestage see järsult ja hingake aeglaselt välja. Jätkake seda edenemist süstemaatiliselt peast kuni jalgadeni. Sellel harjutusel on üldtugevdav mõju, kuigi tinnitus sellega ei kao.

82. Milline müra summutab tinnituse?

Tulemused näitavad, et lisaks traditsioonilisele maskeerimismeetodile kuuldeaparaadis sisalduva tinnitusmaskeriga, mis kasutab enamasti puhtaid toone, tuleks tinnituse summutamiseks kasutada mitmest helist kombineeritud helisid, kuna need võivad tõhusamalt vähendada tinnitusega seotud närvitegevust. Põhjuseks on asjaolu, et tinnitus esineb harva nn. puhta helina ja seetõttu oleks mitmest helist koosnev helitaust efektiivsem. Kõige parem oleks kasutada valget müra, mis koosneb kõikidest helidest.

83. Helitausta rikastamine tinnituse vähendamiseks

Tinnitus on kõige kuuldavam vaikuses. Sellepärast tuleb vältida täielikku vaikust ja kasutada mingeid helitekitajaid, milleks võib olla raadio, televiisor, ventilaator, tubane purskkaev.

84. Milline heli on parim tinnituse maskeerimiseks?

Parimad taustahelid koosnevad peamiselt loodusega seotud helidest, sealhulgas vihmasabinast, kaugetest äikesetormidest ja merelainetest. Need helid võivad aidata summutada teie tinnitust ning pakkuda lõõgastust. Kõiki neid võib leida internetist.

85. Mis on parim kodune vahend tinnituse vastu?

Tavaliselt vaikides kasutatavate meetodite puhul, nagu meditatsioon või jooga, võib vaikne taustaheli maskeerida tinnituse sümptomeid ja parandada keskendumisvõimet. Magage piisavalt. Väsimus muudab sümptomid sageli hullemaks, muutes vaikse sumina valjuks mürinaks. Kui tinnitus ei lase teil hästi magada, võib see muutuda nõiaringiks.

86. Kas kõrvade puhastamine vaigust vaakuumseadme abil võib tinnitust halvendada?

On esinenud juhtumeid, kui inimene on kurtnud, et heli, mis tekib kõrvade puhastamisel vaakuumiga, on põhjustanud nende tinnituse valjenemist või mõnel juhul koguni tekitanud tinnitust. See on siiski üsna harvaesinev nähtus.

87. Kas kõrvatropid aitavad tinnituse puhul?

Tavaliselt märkavad inimesed pärast kõrvatroppide paigaldamist, et nende tinnitus ei ole parem, vaid hoopis halvem, sest aju kuulmiskeskus kompenseerib nõrgenenud kuulmist omapoolse kuulmisteravuse lisamisega. Kuigi häiriva heli puhul on loomulik kalduvus kõrvad katta, ei muuda see tinnitust nõrgemaks, kuna vähendab ka kõrva jõudva keskkonnaheli hulka, mis muidu varjaks tinnitust. Samas ei teki tinnitus enamikul juhtudel väliskõrvas. Seega tuleb kõrvatroppe kasutada ainult mürarikkas keskkonnas viibides.

88. Kas aju kohaneb tinnitusega?

Peale pikemaajalist treeningut võib teie aju olla võimeline vähendama informatiivseses mõttes ebaolulise heli (tinnituse) tajumist, et saaksite keskenduda olulistele helidele. Näitena võib tuua seinakella tiksumise, mis on küll kuuldav, kuid mida tavaliselt ei tajutagi, sest meie aju liigitab selle ebaoluliste helide hulka.

89. Kuidas treenida oma aju tinnitusega kohanema?

Peamine meetod tinnituse leevendamiseks on treenida oma aju pöörama tähelepanu tinnituse heli(de)lt ümbritsevatele loomulikele helidele. Selle protsessi osana tutvustatakse erinevaid helitüüpe, sealhulgas: osaline maskeerimine, lõdvestamine, tähelepanu ümbersuunamine ja lõpuks kohanemine.

90. Kas liiga pikaajaline ekraani vaatamine võib põhjustada tinnitust?

Mistahes väreleva ekraani – arvuti, televiisori või mobiiltelefoni jälgimine on uuringute põhjal põhjustanud mõnikord tinnituse tekkimist. Mobiiltelefoni regulaarne kasutamine vähemalt nelja aasta jooksul näib olevat seotud kroonilise tinnituse tekkeriski kahekordistumisega, näitab uuring, mis avaldati veebis ajakirjas *Occupational and Environmental Medicine*.

91. Miks mu tinnitus muutub, kui liigutan oma lõualuud?

Lõualuu liigutamine võib avaldada survet närvidele, mis kannavad signaale kõrvast ajju. See võib olla seotud ka survega luule, kus asub sisekõrv. Kõigil neil juhtudel mõjutab lõualuu liigutamine vastavat lihast, mis kinnitub oimuluu lähedale ja võib seetõttu muuta tinnitust.

92. Kas tinnitust peaks maskeerima?

Patsiendid saavad kasutada tegelikku välist müra, et neutraliseerida tinnitusheli ja vastavalt ka reageerimist sellele. Heli maskeerimisel tuleb jälgida, et mistahes tekitatav helitaust ei tohi olla valjem või samaväärne tinnitusega. Täiustatud ravimeetodid võivad pakkuda paremat leevendust.

93. Kas mobiiltelefonid mõjutavad tinnitust?

See on teadlaste üks põhilisi vaidlusteemasid. Mobiiltelefonide poolt tekitatav elektromagnetiline raadiosageduslik kiirgus, mis mõjutab inimese aju selle vahetus läheduses, võib mõjuda kokkuvõttes halvasti, kui see jätkub pikema aja jooksul. Selle hulka kuulub ka tinnituse tekkimise võimalus. Sellepärast soovitatakse kasutada rohkem nn. handsfree süsteemi, mille puhul otsene kiirgusallikas ei asu pea vahetus läheduses.

94. Kas maskeerimine võib tinnitust hullemaks muuta?

Olemasolevad tõendid viitavad sellele, et valget müra rakendavad heliteraapiad võivad tinnitusheli nõrgendamise kaudu anda tinnitusele ajutise leevenduse, kuid pikemas perspektiivis lisavad need õli tulle ja süvendavad seda veelgi. Tinnituse raviteraapia eesmärgiks on tinnitusega harjumine, mida tinnituse maskeerimisega ei saavutata.

95. Kas öiseks kasutamiseks on olemas kõlariga padi?

Jah, sellised padjad on tõesti olemas. Tinnituspadjad on diskreetsed ega häiri teisi läheduses magajaid. Need annavad lokaalse leevenduse otse kõrvadele ja inimene saab vajaduse korral muuta helitugevust. Optimaalse mugavuse tagamiseks on saadaval lai valik padja funktsioone, nagu täitematerjal ja konsistents. Need töötavad koos arvuti, raadio või MP3 mängijaga. Neid saab tellida veebipoodidest.

96. Kas tinnitus süveneb külma ilmaga?

Pole ebatavaline, et olemasolev tinnitus süveneb või suureneb külma ilmaga. Madal temperatuur ahendab veresooni, mis muudab sisekõrva verevarustuse halvemaks. Külmetus- ja gripiinfektsioonid, suurenenud surve kõrvale ja suurenenud depressioon on talvekuudel tavalised nähtused ning kõik võivad kaasa aidata tinnituse sümptomite ägenemisele.

97. Kas tinnitusmasker aitab tinnitust leevendada?

Tinnitusmaskeri (programm, mis on olemas tänapäeval igas kuuldeaparaadis) peamine ülesanne on tekitada teatavat taustaheli, mis otsekui peidab enda alla osa tinnitusest, lastes sellele nii kuulda vaiksemana. Taustaheli ei tohi kunagi olla valjem, kui tinnitus, muidu ei toimu tinnitusega harjumist. Inimeste kogemused tinnitusmaskeriga on erinevad. Osa inimesi teatab, et nad on sellest saanud abi, kuid paljud seda ei kinnita.

98. Kas tinnitusega on võimalik õppida koos elama?

Jah. Väga paljud inimesed tulevad edukalt toime tinnitusega ilma mingisuguse spetsiaalse teraapiata.

99. Millest sõltub inimese vastuvõtlikkus tinnitusele?

See sõltub peamiselt inimese iseloomust. Kärsitud koleerikud, rahulikud sangviinikud, ükskõiksed flegmaatikud ja nukrameelsed melanhoolikud on neli peamist inimtüüpi. Neil kõigil on erinev taluvus mitte ainult tinnituse, vaid üldiste eluraskuste suhtes.

100. Kui lähedal on meditsiin tinnituse ravi väljatöötamisele?

Ligikaudu 86 % tinnituse raviga tegelevatest spetsialistidest teatasid viimasel tinnituse sümpoosionil tinnituse sümptomite leevenemisest pärast 12-nädalast ravi, kusjuures paljud

patsiendid kogesid püsivat kasu veel 12 kuud pärast ravi. Kahjuks on need tulemused jäänud seni laboratooriumiseinte vahele.